

# Inhalt

Wir atmen richtig: Was sonst?	7
Das Zwerchfell: Ein Muskel wie jeder andere?	17
Atemerziehung: Wie konnte es dazu kommen?	23
Vermittlung ist möglich: Balancen und Bündnisse des Zwerchfells	39
Lasst das Zwerchfell zufrieden!	45
Literaturempfehlungen	49